

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л *	ПР *				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
1. Раздел «Техническая подготовка в настольном теннисе»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Техника ударов справа: накат и топспин	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Техника ударов слева: накат, подрезка, блок	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Техника подачи и приёма подачи	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие быстроты реакции и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие скоростной выносливости и ловкости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Профилактика утомления и средства восстановления	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
3. Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Тактика одиночной и парной игры	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

¹ Примечание: * Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)